



ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Шорникова И.А./

МЕНЮ
9 день
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,84	3,56	10,28	89,17	0,08
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	6,04	5,25	32,64	202,72	2,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,26	1,90	32,89	177,45	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,61	2,99	10,71	85,35	0,57
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	13,89	12,20	63,43	424,24	6,65
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,12	6,26	3,48	83,30	1,72
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	4,36	6,24	7,36	107,92	6,04
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	180/10/10	4,20	2,82	6,59	68,66	8,57
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	7,83	2,88	5,14	78,19	0,70
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	12,65	9,44	10,96	179,15	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	2,72	18,53	109,96	8,98
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	130	2,18	0,44	17,79	84,02	9,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,07	0,05	26,68	105,44	0,19
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	22,37	19,28	89,33	624,60	17,63
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,57	14,18	12,41	228,52	19,80
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	200	11,85	17,78	13,18	261,18	19,39
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	4,26	3,32	30,91	172,01	2,19
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ (аллергики)	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			505	23,08	22,14	70,58	576,28	21,99
Всего				62,27	58,62	236,83	1 716,01	47,67